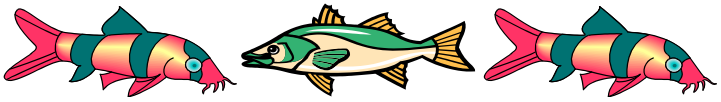
Soupe de poissons

4CS d'huile d'olive + 1 petit piment antillais + 1 oignon + 4 gousses d'ail
herbes de Provence ou thym + laurier + 1 bonne CS de sel
2CS concentré de tomates + 250gr morceaux poissons pour soupe
4 gobelets d'eau + 1 bouchon de pastis ou d'anis étoilé ou de fenouil
1 pincée de safran + 1 pincée de poivre

* Dans le bol, introduire huile, oignon, ail et épices. Mixer **6sec. à vit.4,5** et programmer **4mn à 100°C vit.1**.
* Introduire, poissons, piment, pastis, sel, poivre, eau et concentré de tomates. Cuire **12mn, Varoma vit.2,5**.
* Dés la fion de cuisson, mixer **1mn vit.6 + 1mn vit.9**.
* Compléter avec l'eau jusqu'à la graduation 1 ½ litre ou 2litres et ajouter le safran. Mixer **quelques secondes vit.4**. Filtrer et servir.

Suggestions :
Obtenir une bisque de crevettes = mêmes ingrédients SAUF pastis ou anis ou fenouil et ajouter de la crème fraîche au safran et mixer **quelques secondes vit.4**.
Servir avec des croûtons aillés ou aïoli et gruyère râpé, ou encore, sauce rouille.



Potée de fruits de mer

500gr bouquets ou langoustines + 200gr moules + 200gr coques +
1 kg de poisson (merlan, lotte, sole, poisson de roche, rouget, dorade
500gr de tomates pelées + sel + poivre + persil plat

Sauce : 400gr de calamars + 200gr huile d'olive + 2 gousses d'ail

* Nettoyer et laver tous les fruits de mer. Le poisson doit être sans peau ni arêtes, lavé et essuyé.
* Introduire huile et ail dans le bol. Régler **3mn à 100°C vit. 4.**
* Ajouter les calamars et cuire **3mn à 100°C vit. 1.**
* Verser, dans le bol, les tomates égouttées et saler.
* Disposer langoustines(ou crevettes) dans le panier cuisson et mettre dans le bol.
* Poser le Varoma dessus avec moules et coques à l'intérieur. Mettre le poisson sur le plateau vapeur. Régler **30mn Varoma vit.1.**
* A l'arrêt, disposer poisson, langoustines décortiquées, moules, coques dans une soupière, recouvrir de sauce et garnir de persil. Accompagner de riz.

created by free version of DocuFreezer